



続けよう！モモちゃんと体操！

パート1

コロナに負けるな！応援隊の四街道市社会福祉協議会監修

①足首回し・・・ 左右10回



グルグル回して
足首を柔らかく

足を太ももの上に乗せて
足首を持ちグルグルと回す

②上半身と足のストレッチ

左右2回×2

両足を大きく開き
膝に手を乗せる
上半身をひねり肩を内側
に入れ10秒数える

息を吐き
ゆっくり



③腕グルグル回し・・・ 10回



両手を肩に乗せて
肘をグルグル回す
前10回 後10回

④膝伸ばし運動・・・ 左右10回



膝をゆっくり まっすぐに
伸ばす
伸ばしきったところで3秒
止め ゆっくり下ろす

⑤足踏み運動・・・ 30回



腹に力を入れ手足
を大きく動かそう

足と手を大きく動かし足踏み

⑥スクワット・・・ 10回



まっすぐ立って正面を
見ながらお尻を後ろに
突き出すように膝をま
げる

膝がつま先より前に
でないようにね！

⑦かかと上げ運動・・・ 10回



膝を伸ばしたまま背伸
びをするようにね！

かかとを上げて背伸びする

⑧深呼吸・・・ 5回



深く深呼吸

鼻から吸っ
て口から吐
いて深呼吸



新型コロナウイルス対策で自粛生活中・・・

でも横になる時間を少なくして体を動かそう！

介護のご相談は下記にご連絡ください。

四街道市地域包括支援センター043-420-6070